



**EAT**

[www.eat.kk.dk](http://www.eat.kk.dk)

Mad til Københavns skoleelever



KØBENHAVNS KOMMUNE

# indhold

Indhold og indledning	side 2
Maden	side 3
Vigtighed	side 4
Hygge	side 5
Værtskab	side 6
Tid	side 7
Rummet	side 8
Bøger og links	side 9

## Kære måltidsvært,

Dette inspirationshæfte er en huskeseddel til, hvad der kan være med til at udvikle en god måltidskultur på din skole og i klasserummet.

Hæftet skulle gerne være let at gå til og lige til at spise. Det er faktisk også rimelig simpelt: Det handler om at hjælpe madmodet og maddannelsen godt på vej. Det sker ikke med god mad alene, det kræver også en vis portion fokus på rammerne for jeres måltider.

I hæftet kan du læse mere om forskellige vinkler på måltidskultur. Måske gør du gode ting i forvejen, måske savner du nye input. Som altid er der åbent for tilføjelser og udvikling af ideerne – men ikke for indskrænkninger. En stor mundfuld kan nemlig godt spises, hvis blot den nydes i små bidder.

**Velbekomme!**

# maden

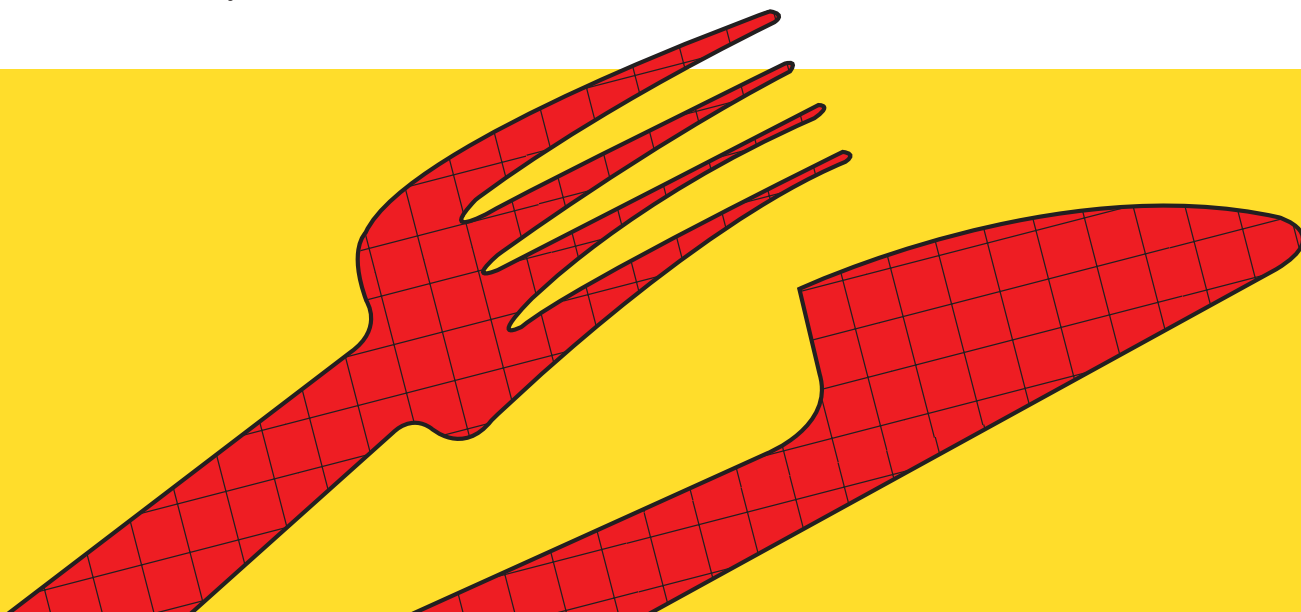
**Historier om mad er vigtigt.** Det kan være en af dagens råvarer, der er i fokus, men det kan også være, at der er en særlig historie bag retten. Det kan være børnenes egne fortællinger om deres livret eller den medbragte madpakke. Det kan være spontant eller ugens foredrag. Giv plads!

**Madkultur og røverhistorier** er en del af børnenes selvforståelse. Hvordan er jeg en brik på jorden, og hvordan adskiller min madkultur sig fra andres? Børn vil gerne skille sig ud, men de vil også gerne finde andre i klassen, der elsker frikadeller. Det stimulerer fællesskabet.

**Hvad gør maden ved mig?** Der er mulighed for at finde nogle af svarene i "Spisebogen", som din skole har fået flere eksemplarer af i EAT værtskabspakken. Tjek den ud og krydr med børnenes egne oplevelser.

**Tag en råvare med i klassen** og lad børnene smage. Det gør smag personligt, aktuelt og til noget man kan diskutere. Brug kniv og spækbræt fra værtskabspakken.

**Hjemkundskab er et væsentligt fag** i skolens mad- og måltidskultur. Brug faget til at samle de løse tråde og lad det hjælpe nysgerrigheden på vej med viden om råvarer og håndværk. Tal med den nærmeste hjemkundskabslærer.



# vigtighed

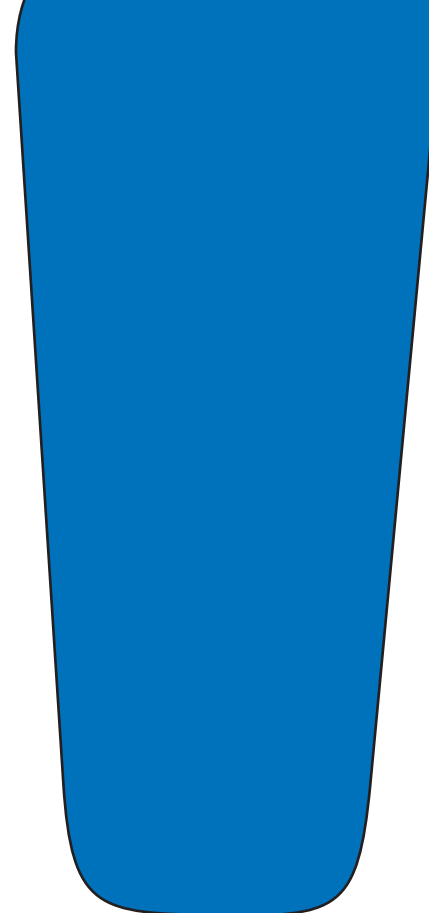
**Som lærer er du rollemodel.** Det nytter ikke at sige et og selv gøre noget andet. Du bør signalere, at mad er vigtigt og derfor har en høj prioritet. Vigtigere end gloser og matematikstykkers færdiggørelse. Det handler om respekt for måltidet.

**Positivt kropssprog** og begejstrede udbrud fra læreren fremmer madens og måltidets vigtighed, og gør det nærværende. Dagens lektie er også at se på dagens mad. Dette skaber respekt og kickstarter måske en god samtale om mad.

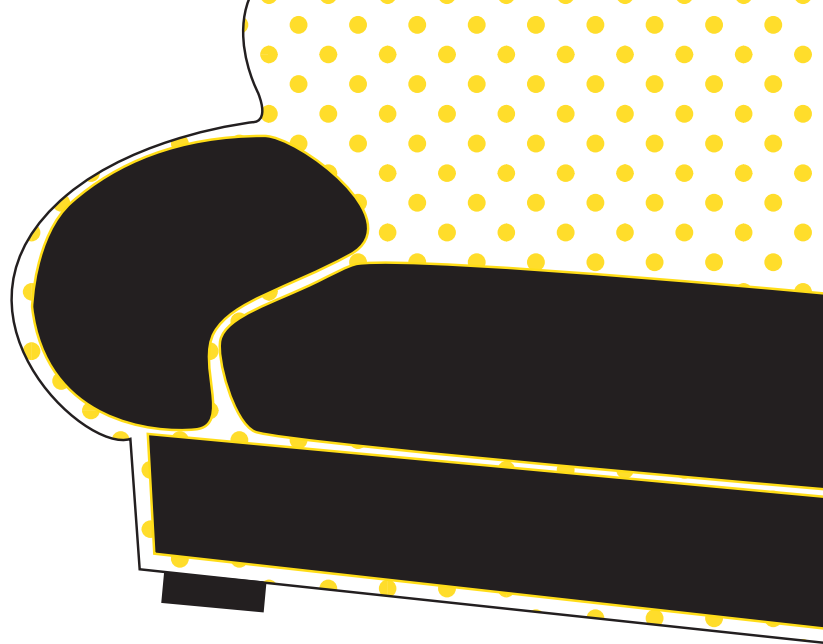
**Tal om smag med eleverne** mens de spiser. Så signalerer du ikke bare vigtighed, du skærper også elevernes opmærksomhed, overfor hvad de smager. Når oplevelsen deles med andre bliver den lige pludselig vigtig.

**Hiv maden med ind i undervisningen.** Har du klassen lige før eller lige efter I spiser, så udvid snakken om smag til decideret undervisning. På [www.smagensdag.dk](http://www.smagensdag.dk) kan du hente nemme smagekasser, der kan forklare og fokusere på de fem grundsmage. Her er der både mulighed for tværfaglighed, natur/teknik og hjemkundskab.

**Kun fantasien sætter grænser.** Prøv f.eks. bare at forestil dig, hvor mange forskellige fag der kan komme i spil på gulerodens vej fra jord til bord.



# hygge



**Musik.** Taffelmusik er ikke nogen ny opfindelse. I renæssancen blev der spillet musik ved hoffet, når der skulle spises, og der blev både spist, drukket og musiceret i mange timer. Lad børnene få indflydelse på musikken. Tag en snak om hvilken musik, der får sulten frem og hyggen på bordet. Klassisk til kagen? Pop til persillerod?

**Højtlæsning.** I visse aldersgrupper er det råhyggeligt at høre en god historie, mens man spiser. Det kunne være historierne om maden, men det kan også være en fortsat fortælling, der ligesom godnat-historien eller krimiserien, kan være en man glæder sig til næste afsnit af.

**Samtalekultur.** Insister på, at man godt kan føre dæmpede hyggelige samtaler. Stil evt. bordene anderledes i klassen så dette fremmes – vær imødekommende. Det er ikke tavle eller computer, der er i fokus lige nu, men måltidet og den gode samtale.

**Elevinddragelse.** Spørg eleverne om der er noget, der kan fremme hyggen. Lad dem vælge hvor de vil sidde under måltidet – dagsordnen er en anden, når det handler om hygge og ikke om læring. Eleverne kan godt forstå forskellen.

**Ejerskab.** Jo mere der kan skabes en følelse af ejerskab hos den enkelte elev, jo mere vil eleverne værne om hyggen. Det er vel de færreste, der ikke kan lide at hygge sig. Tal om, hvad hygge er for den enkelte, og hvordan det kan arrangeres i klassen til glæde for alle.

# værtskab

**Alle måltider** bør have en eller flere ansvarlige værter. Det skaber respekt for måltidet.

**Udpeg værter**, der tager det overordnede ansvar for, at måltidet bliver den bedst mulige oplevelse. Det kan være dig som lærer eller en eller flere elever. Undgå dog for mange værtsroller, for "hvis alle har den, er der ingen, der tager den."

**Uddeleger**. En god vært kan bede andre om at deltage i at skabe gode rammer. Derved opnår man elevernes ejerskab til værtskabet, og maden bliver nærværende og meningsfuld for alle.

**En god vært hygger** naturligvis om gæsterne og spiser måske også med. Tænk over, hvor meget lettere det er at være i øjenhøjde med eleverne, også i samtalerne om mad, hvis du indimellem selv køber EAT skolemad.

**Hvis du ikke spiser med**, så tænk på dig selv som den opmærksomme vært, der sørger for, at alle har det godt. Husk på, at dine gæster jo ofte skal opholde sig i "restauranten", så giv dem indflydelse på, hvordan det hele foregår.



velbekomme



# tid

**Ja, tiden er ofte knap i skolen** – især når der skal spises.

Derfor handler det om at udnytte og prioritere den tid, der er.

**Skab en tidslomme.**

Tilpas spisetiden til klassen og klassetrinnet og vis igen, at dette er vigtigt. Der kan indimellem godt bruges nogle minutter af timen, hvis det skaber ro. Det er ofte godt givet ud.

**Forberedelse skaber tid.**

Hvis dagens vært har tænkt på, hvad der skal ske hvornår og har de elementer klar, der skal bruges såsom salt og peber, dækkeservietter mm., så tager det kortere tid at etablere det hyggelige rum.

**Rammerne før og efter.**

Hvis alle ved præcis, hvad der skal gøres før måltidet og efter måltidet, så tager det ikke tiden fra det væsentlige; nemlig måltidet. Når alle kender deres ansvarssopgave, så løses den hurtigt frem for bare at se hvem, der mon løser den. Pligter er ikke af det onde.

# rummet

**Mad bliver først til ernæring**, når den er spist. Og det bliver den som regel, hvis det er rart at sidde med ved bordet. Det lyder banalt, men det er det ikke. Måltidet er en social størrelse, der nemt kan bryde sammen, hvis der ikke tages hånd om den.

**Luft ud.** Fjern lugten af skoletime og giv plads til duft og stemning af mad.

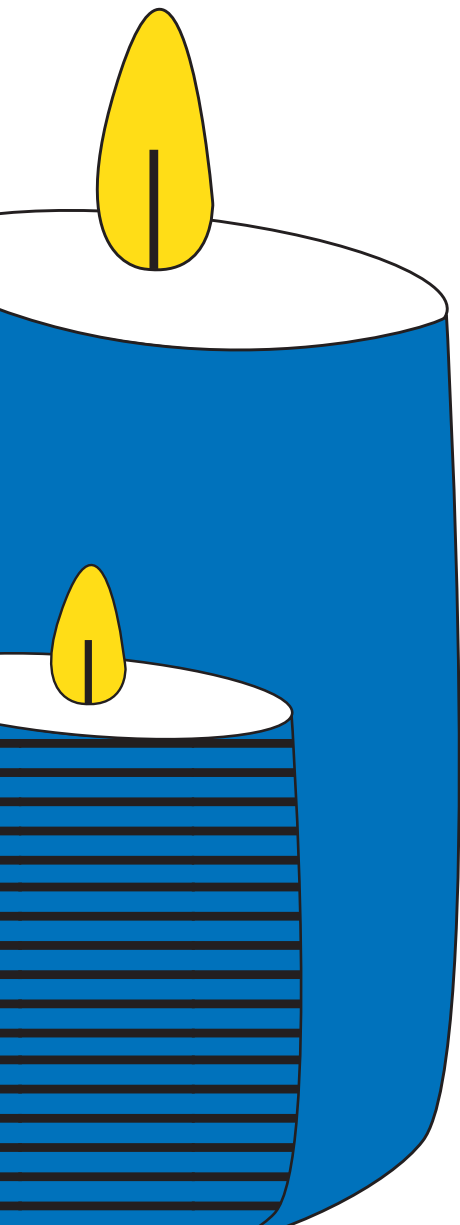
**Ryd bordene helt.** Brug dækkeservietter fra værtskabspakken. Har du overskud, kan der lægges dug på, og/eller der foldes papirservietter. Det kunne starte som en event til fødselsdage og højtider og udvikle sig derfra. Gør hverdag til fest! Pointen er, at mens der spises, skal rummet signalere noget helt andet end undervisning.

**Lav spilleregler** for, at man skal sidde ned, men gerne må sidde anderledes. Flyt rundt på borde og stole så samtalen fremmes. Vær afklaret omkring, hvornår det er ok at rejse sig fra bordet.

**Free seating!** Hvis man får lov at sætte sig ved den, man gerne vil tale med, er det ingen grund til at råbe. Men man bliver siddende hele måltidet igennem. Det hedder bordskik.

**Bordplan?** Nogle gange kan man også lave bordplan for at udvide samtalerne og få socialiseret eleverne på en ny måde. Maden og måltidet er den største socialiseringsfaktor vi har.

**Lys.** Julemåneden har ikke patent på stearinlys. Lys på lærerens eller elevernes bord kan tændes året rundt. Det er med til at fremme hyggen og signalere vigtighed. 'Lystænderen' kan være den, der har værtsrollen, uanset om det er læreren eller eleverne. Der er lys og lysestager i EAT værtskabskassen.





# bøger og links

## Bøger

Spisebogen – Lær at forstå hvad maden fortæller dig / af Urmila Bruun Lautrup (Jepsen & Co)

Fortællinger om verdens bedste råvarer / af Torgrim Eggen (Aschehoug)

Alle tiders mad – maden og måltidets kulturhistorie. Cd-rom og dvd / af Claes Benthien (Nexus Kommunikation)

## Links

[www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)

[www.smagensdag.dk](http://www.smagensdag.dk)

[www.okobanden.dk/Okobanden.asp](http://www.okobanden.dk/Okobanden.asp)

[www.skolefisk.dk](http://www.skolefisk.dk)

[www.alletidersmad.dk](http://www.alletidersmad.dk)

[www.saesonforgodsmag.dk](http://www.saesonforgodsmag.dk)

[www.okologi.dk/Økologi\\_i\\_skolen](http://www.okologi.dk/Økologi_i_skolen)

[www.kyllingskolen.dk](http://www.kyllingskolen.dk)

[www.madklassen.dk](http://www.madklassen.dk)

[www.kbhmadhus.dk](http://www.kbhmadhus.dk)

Spis mere på [www.eat.kk.dk](http://www.eat.kk.dk)



[www.eat.kk.dk](http://www.eat.kk.dk)